

Strogonoff de Seitan

2 cebolas
2 dentes de alho
1/4 chávena de azeite
250g seitan cortado aos cubos pequenos
2 chávenas de cogumelos frescos e laminados
1 chávena de água
2 cubos de caldo vegetal
2 c. de sopa de farinha integral
200 ml de natas vegetais



Numa caçarola saltear a cebola e alho no azeite. Juntar o seitan e os cogumelos e deixar apurar. Juntar água e os cubos e mexer bem. Adicionar a farinha e mexer novamente. Deixe a farinha cozer. Envolve as natas vegetais.

Pode ser servido com puré ou arroz

A LPDA é uma Organização Não Governamental sem fins lucrativos fundada em 1981, que presta um serviço público defendendo os animais em diversas áreas.

Para se tornar sócio, voluntário ou para mais informações visite o nosso site.

Liga Portuguesa dos Direitos do Animal

m. Av. da República 1189, 1º 2775-274 Parede

t. 21 457 84 13

f. 21 457 84 13

i. www.lpda.pt

e. lpda@lpda.pt



Liga Portuguesa dos
Direitos do Animal

DEVO COMER? CARNE?



Liga Portuguesa dos
Direitos do Animal

DEVO COMER CARNE?

Na indústria alimentar os animais são tratados como uma fonte de lucro, como se de máquinas sem sentimentos se tratassem. No entanto, estes animais, tal como os humanos, são possuidores de um sistema nervoso central que lhes dá a capacidade de sentir dor, alegria ou ansiedade assim como de criarem laços afectivos.

O que lhe sugerimos neste panfleto é que reflecta sobre os problemas relacionados com a ingestão de animais e sobre as alternativas ao seu consumo.

Os animais criados para a alimentação são forçados a passar as suas curtas vidas em condições deploráveis, em constante stress sem se conseguirem, muitas vezes, rodar sobre si próprios. A maioria destes animais não respira ar fresco nem vê a luz do Sol até à altura em que são transportados para o matadouro, sempre sem comida, água ou quaisquer cuidados sanitários, chegando muitas vezes ao destino feridos, doentes ou mortos.

Os animais que conseguem sobreviver à fase de criação e transporte, sejam de criação intensiva ou extensiva, têm de passar pelo matadouro antes de chegarem ao seu prato. Nos matadouros são mortos a sangue frio, com métodos pouco eficazes, provocando-lhes uma morte lenta e agonizante. Tanto na criação intensiva como

extensiva os animais são vistos como meros objectos e fonte de lucro, nunca como seres dotados de sentimentos, como qualquer ser humano, e com capacidade de não desejar o sofrimento e a morte, ou de serem tratados como meios para atingir um fim. Que diferença existe na capacidade de sofrer entre um cão, um gato, uma vaca ou um porco?

A criação de animais provoca também devastação de áreas naturais para os alimentar, levando à desertificação e perda de diversidade, para além de um aumento da poluição e consumo de água potável. Comparando com uma alimentação vegetariana, quando se ingere carne de um animal desperdiçam-se, pelo menos, 90% das calorias e nutrientes porque o recurso primário de nutrientes (as plantas) passou antes por um intermediário que o utilizou para a sua manutenção e crescimento. Assim, com os mesmos recursos podem-se alimentar 10 vegetarianos ou apenas uma pessoa que prefira comer carne.



Uma dieta vegetariana, desde que diversificada e equilibrada, consegue ser saudável e tão ou mais saborosa e económica do que uma alimentação baseada no consumo de carne. O vegetarianismo está associado a um reduzido risco de doenças cardiovasculares, obesidade, vários tipos de cancro, diabetes, hipertensão, doenças renais entre muitos outros. Se receia não conseguir uma alimentação vegetariana correcta, consulte um nutricionista e diga-lhe que está a pensar tornar-se vegetariano.

Uma vez que o sistema de produção de animais provoca dor e angústia nos animais criados, aumenta os problemas de saúde em quem os consome e tem consequências graves para o nosso planeta, devemos pôr em causa o seu consumo e começar a conhecer e explorar outro regime alimentar económica e eticamente mais sustentável.

Pense antes de comer

Para mais informações consulte as seguintes fontes.

> Em português

Liga Portuguesa dos Direitos do Animal
www.lpda.pt
Departamento vegetarianismo - porque o vegetarianismo?

Associação Vegetariana Portuguesa
http://infonature.org/_avp_/

Galaxia Alfa
<http://galaxia-alfa.com/vegan/>
(Receitas e Artigos)

> Em inglês

Goveg.com
www.goveg.com/feat/a-favs-intro.html

Meet your meat
www.meetyourmeat.com

People for The Ethical Treatment of Animals
<http://www.peta.org/about/faq-veg.asp>

VeganOutreach
<http://www.veganoutreach.com/whyvegan/>

Artigo científico (nutrição)
www.eatright.org/Public/GovernmentAffairs/92_17084.cfm

Artigo científico sobre a existência de sofrimento em peixes
www.nature.com/nsu/030428/030428-9.html

Artigo de opinião baseado em artigos científicos sobre a existência de sofrimento em mamíferos e aves
<http://articles.animalconcerns.org/ar-voices/archive/pain.html>